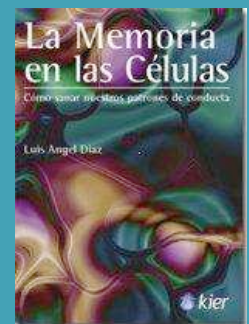




Relaciones Personales
y Laborales

Relaciones Personales y Laborales. Transformando los Patrones que nos Afectan

relaciones personales y laborales



Luis Angel Diaz
Creador de CMR y
Cristina Suarez

www.cellullarmemory.org
info@cellullarmemory.org

CLASE 1

¿Por qué estás aquí?

- Tenemos conflictos
- Juegos de Poder
- Malentendidos, Suspiciacia
- Abuso, Críticas o Maltrato
- Desconexión de los más queridos
- Demasiado Drama
- Desconfianza y Resentimientos
- Miedo a Expresarme

Mis Relaciones



¿Cómo es posible que haya tanta confusión cuando estamos en relaciones todo el tiempo?

Venimos de fábrica completos para tener las relaciones más disfrutables y armoniosas que podamos imaginar.

El bebé Humano es un **MAESTRO EN CONEXIÓN**.

Por naturaleza, cuando somos pequeños, somos capaces de conectarnos con otros sin importar raza, religión o posición social.

Es más fácil deducir qué es lo que somos cuando miramos a los niños pequeños: **AMOR, AUTENTICIDAD Y DISFRUTE INCONDICIONAL**

No tenemos nada que esconder o de qué avergonzarnos.

Si la conexión es por naturaleza.. ¿por qué hay sufrimiento y desconexión en nuestras relaciones?

EDUCACION EMOCIONAL

Sufrimos de Analfabetismo Emocional ¡!!!

- Exceso de formación racional e intelectual
- Escasez o falta total de formación emocional.
- Por ejemplo:
 - o Sentimientos y Emociones
 - ¿Por qué y para qué existen?
 - ¿Tienen algún uso?
 - ¿Cuándo los usamos?
 - ¿Son una guía o son un lastre?
 - ¿Es verdad lo que se nos dice?

RELACIONES DISFRUTABLES = CAPACIDAD DE CONEXIÓN

¿Qué debilita la capacidad de conexión?

1. Como es la relación con nosotros mismos.
2. El pensar sin sentir (analizar e interpretar).
3. Nuestras Opiniones de los Demás.
4. La Comunicación que utilizamos.
5. Las creencias viejas acerca de las relaciones.

¿Cómo es la relación con nosotros mismos?

Cuán conectado estoy con:

- ¿mi cuerpo?
- ¿mis sentimientos?
- ¿mis necesidades (valores?)

¿Cómo se da esta desconexión?

El bebé humano necesita experimentar **AMOR Y CONEXIÓN**

Viene al mundo diseñado para absorber indiscriminadamente los rasgos y los patrones de las personas que lo rodean.

El niño aprende lo que debe hacer para lograr amor y conexión. Aunque tenga que desconectarse de sí mismo. *"Hago feliz al otro aunque tenga que desconectarme de mí mismo"*.

PRACTIQUEMOS

¿QUE APRENDIMOS DE LA CONEXIÓN CON NOSOTROS MISMOS?

La conexión con:	MUJER INFLUYENTE	YO	HOMBRE INFLUYENTE
El Cuerpo	¿qué decía?	¿qué digo?	¿qué decía?
	¿qué hacía?	¿qué hago?	¿qué hacía?
Los Sentimientos	¿qué decía?	¿qué digo?	¿qué decía?
	¿qué hacía?	¿qué hago?	¿qué hacía?
Las Necesidades	¿qué decía?	¿qué digo?	¿qué decía?
	¿qué hacía?	¿qué hago?	¿qué hacía?

Tómate tiempo para conectarte con las respuestas del recuadro anterior

Escribe en tu Cuaderno de Notas:

¿qué aprendiste de niño?

Presta atención y registra tu cuerpo.

¿qué sentimientos aparecen?

¿qué cosas te creíste?

¿cuál de esas creencias aún afectan tu vida?

EJEMPLO

¿qué aprendiste de niño?

Que sólo podía sentirme mal cuando era muy serio.

Registra tu cuerpo.

¿qué sentimientos aparecen?

Me siento asustada, preocupada y enojada.

¿qué cosas te creíste?

Creí que para ser valiosa, tenía que ser fuerte y no prestarle atención a "pequeñeces"

¿cuál de esas creencias aún afectan tu vida?

Dejo pasar las alertas del cuerpo y me ocupo cuando la situación es muy preocupante.

El niño aprende lo que se debe hacer y decir para lograr conexión.

Así comienza a actuar y deja de ser auténtico.

El cuerpo de luz expandido y confiado se contrae conformando un cuerpo energético con **las resonancias del cuerpo del dolor**.

Una entidad artificial llamada **imagen de si** se forma a partir de esas resonancias-

La Imagen de Si es una MENTIRA. Es una personalidad artificial que nos hace sentir amados y aceptados.

El dolor de "no ser auténtico" se experimenta como una contracción que nos afecta **física , mental y emocionalmente**.

Las Mentiras Personales que forman la "Imagen de Si":

- Soy la Oveja Negra
- Nada de lo que Hago tiene valor
- Tengo que ser una buena esposa
- Soy "raro", tengo que ser diferente.

- Soy un mal amigo/a.
- Tengo que ser bueno.
- Soy responsable.
- Nadie me quiere.
- No soy un buen hijo.
- Soy peligroso.

La IMAGEN de mi mismo:

- Yo soy/ tengo que ser.....
- Yo soy/ tengo que ser.....
- Yo soy/ tengo que ser.....

Cuando creo en esto:

¿cómo me siento?

¿qué pasa en mi cuerpo?

¿cuál es mi diálogo interno?

¿cómo actúo?

Comenzando la Transformación

¿cómo reconectarnos nuevamente con nosotros mismos?

Las células estás diseñadas para dos procesos principales:

1. **Crecimiento** o Expansión
2. **Protección** o Contracción.

Ambos procesos crean sensaciones y sensaciones.

Estos a su vez generan una **resonancia electromagnética** en la que las células están sumergidas a diario.

EJERCICIO

Ponte de pie o sentado.

1. Cierra tus ojos y recuerda una situación desagradable en relación CONTIGO mismo.

Puedes repetir internamente un pensamiento crítico, puedes repetir las frases que acabas de descubrir de la imagen de sí.

... y cuando haces esto:

- ¿qué sucede en tu cuerpo?
- ¿cómo se sientes?
- ¿dónde lo sientes?
- ¿hay alguna sensación?

Mientras haces esto, observa la respiración, observa la postura, levanta los brazos hacia adelante, como si estuvieran tomando distancia en la escuela, a 90 grados del cuerpo, y levantando los brazos así, observa cómo se siente la postura de los brazos, los hombros. Mientras piensas en esto que tiene que ver contigo mismo, probablemente te hace sentir enojado, asustado, avergonzados, culpa, tristeza... y toma nota interna de estas sensaciones, de esta postura, de cómo está la respiración, de cómo se sienten tus piernas, tus brazos... y una vez que tienes registrado internamente todos estos detalles... respira profundo, saca un sonido por la boca... sacude los brazos, respira profundo nuevamente, saca un sonido nuevamente... sacude las piernas, saca otro sonido más por la boca, como un perrito que lo acaban de bañar y se sacude el agua.

Respira profundo, saca un sonido más... y toma nota interna.

Ahora cambiamos los condimentos del ejercicio... vuelve a cerrar los ojos y métete dentro, pero ahora pensando que estás en la naturaleza, en un lugar que te gusta mucho, puede ser un lugar inventado o un lugar real que conozcas, y levanta los brazos hacia adelante, como tomando distancia nuevamente, observando la postura, como si estuvieras en un bosque o en un río, el océano, la playa, cómo está mi cuerpo... qué sensaciones hay, me conecto con la temperatura del lugar, los sonidos, los aromas, los animales que puede haber... recorro mi cuerpo: cómo están mis brazos?, cómo están mis piernas?, cómo es mi respiración?... cómo me siento en este lugar? Y tomo nota interna de todos estos detalles... y respiro profundo, abro los ojos, saca un sonido y respiro profundo... y noto la diferencia, y anoto en mi cuaderno, ahora sí lo escribo... cómo fue el primer ejercicio?, cuál es la diferencia con el segundo ejercicio? Si me sentí más pesado, más liviano?, me sentí balanceado o sentía que me caía?, cómo era la espiración? cómo estaban mis brazos? cómo se sentía mi cabeza? Anotamos todos estos detalles.

Esta es la manera en la que comienzas a despertar la sabiduría de tu cuerpo y la reconectas nuevamente. Si practicas esto, una o dos veces al día o más... te vas a dar cuenta que te vas a integrar más y más y más y la sabiduría del cuerpo va a integrarse con la mente y ahí es cuando uno comienza a ser UN SER HUMANO COMPLETO. Cuando el cuerpo y la mente están integrados.

Ahora fuimos de la cabeza al cuerpo, y puede ser también del cuerpo a la cabeza...

Me duele la cabeza, me duele la pierna... cómo es eso que siento? ... si pudiera dibujarlo en un papel, qué forma tendría? qué peso?... me comienzo a conectar con eso que antes era un dolor de cabeza, me conecto y escucho, ahí hay un mensaje... pero si no me conecto, no recibo el mensaje, y seguirá apareciendo hasta que escuches el mensaje.

La falta de habilidad de conexión con nuestro cuerpo genera que al principio no sientas nada... , no te preocupes, comienza a conectarte con tu cuerpo y poco a poco vas a encontrar otros matices.

Práctica diaria: te metes en la cama o si tienes un momento de meditación, te conectas con tu cuerpo... puedes hacerlo en cualquier momento del día... sólo preguntas... qué está pasando?, sin esperar nada... si hay carga, si estoy enojado, si estoy estresado, va a ser muy fuerte lo que voy a poder ver, una sensación en la espalda, en la garganta... todas esas imágenes son maneras de poder interpretar lo que me dice mi cuerpo.

Este es el trabajo que llamamos de Transformación del Cuerpo del Dolor , hay audios y videos hechos para que puedas profundizar en www.cellularmemory.org

Si sientes enojo, sientes tensión, enciértrate en el baño y agarra una toalla, estrújala y permite salir todas estas sensaciones, déjalas que se vayan.

Cuando un pensamiento es saludable, nuestras células están en expansión.

Siento emociones placenteras y las permito.

Me siento alineado con mis valores de vida.

Mi cuerpo tiene carga emocional positiva.

Actúo desde el amor.

Me conecto.

La resonancia es **ARMONIA / PAZ.**

Cuando el pensamiento es tóxico:

- Mis células están en contracción.
- Siento emociones negativas y las resisto o las niego.

- No estoy alineado con mis valores de vida.
- Mi cuerpo tiene carga emocional negativa.
- Le energía se estanca.
- Actúo desde el temor.
- Me desconecto.
- La resonancia es **MIEDO/ESTRÉS = CUERPO DEL DOLOR**



Este es el ciclo vicioso, cerrado de cómo los pensamientos afectan a nuestro cuerpo y afectan a nuestros comportamientos.

Entonces practiquemos, mira tus notas, selecciona alguna de las creencias que has aprendido, por ejemplo: **"tengo que ser fuerte para ser valiosa"**

Cómo me siento? ...Cómo lo siento?Dónde lo siento? ... Lo permites... y lo intensificas, en el caso del enojo estrujas algo, eso ayuda mucho a que salga la energía estancada, lo intensificas, esta es la manera en la que atravesamos la contracción.

Es lo contrario a lo que se nos contó... no hay que reprimir la emoción.

Este trabajo es muy íntimo. Muy tuyo.

Expresar el enojo y la furia a otros, destruye y lastima las relaciones y suprimirlo, me daña y me lastima a mí. Ninguna de las dos funciona. Esto es parte de la educación emocional.

Para que la energía estancada salga... hay que contactarse con ella, sentirla , permitirla, sacar sonidos por la boca, intensificarla, y después ver qué pasa.

RECONEXION CON NUESTROS SENTIMIENTOS Y NECESIDADES

LA FALTA DE CONEXIÓN CON NUESTRAS **Necesidades** GENERA LAS CONTRACCIONES ENERGETICAS DE MALESTAR.

Porque cuando nuestras necesidades no están siendo satisfechas, nos sentimos incómodos.

VALORES HUMANOS GENUINOS Y UNIVERSALES

"Todos los Seres Humanos Compartimos los Mismos"

Los Valores Humanos están basados en las necesidades humanas, por qué son valores? Porque son importantes.

- Mis NECESIDADES
- Mis Prioridades
- Algo muy importante para mí.
- Si me faltan me siento incómodo, dolorido, ansioso, asustado, irritado,etc.
- Cuando se cumplen me siento Bien.

LISTADO DE NECESIDADES HUMANAS

SENTIDO O SIGNIFICADO:

Aprendizaje, Celebración de la Vida, Claridad, Competencia, Comprensión, Conciencia, Conocimiento, Contribución, Creatividad, Crecimiento, Desarrollo, Desafío, Descubrimiento, Duelo, Eficacia, Eficiencia, Esperanza, Estimulación, Expresión Propia, Participación, Propósito.

BIENESTAR FISICO:

Aire, Agua, Alimento, Descanso, Expresión Sexual, Movimiento, Resguardo, Abrigo.

ESPARCIMIENTO:

Alegría, Gozo, Humor.

PAZ / ARMONIA:

Belleza, Comunidad, Igualdad, Inspiración, Orden.

HONESTIDAD:

Autenticidad, Integridad, Estar Presente.

AUTONOMIA:

Elección, Espacio, Espontaneidad, Libertad.

CONEXION:

Adaptación, Afecto, Amor-Cariño, Apoyo, Apreciación, Calidez, Compañía, Compañerismo, Compasión, Comprensión, Comunicación, Confianza, Conocer, Ser Conocido, Consideración, Coherencia, Solidez, Cooperación, Cuidado, Empatía, Estabilidad, Inclusión, Intimidad, Mutualidad, Respeto, Autoestima, Seguridad, Pertenencia, Ver y Ser Visto.

Todo esto lo necesitamos, a veces más a veces menos.

Por ejemplo, en este momento estoy ejerciendo mi **necesidad de autonomía**, yo elijo estar en este curso,

Cuando me sacan la posibilidad de ejercer mi autonomía... cómo me voy a sentir? me frustró, me siento enojado, me puedo llegar a sentir triste.

Otro ejemplo: la necesidad de **Participación** ... si no puedo ejercerla me voy a sentir triste, sólo.

Cuando puedo ejercer mi necesidad de participación... cómo me siento?... conectado, creativo, contento, afectuoso...

Ese es el juego y la danza de las necesidades humanas que es muy importante, por eso los llamamos valores y muchas veces confundimos los valores morales (qué es correcto o incorrecto), culturales, creados por una cultura, con los valores universales.

Cuando mis necesidades están satisfechas, así es cómo me siento:

Puedes tomar las necesidades, puedes ver cómo se sienten cuando puedes ejercerla con estos sentimientos. (Ver listado de Sentimientos cuando las Necesidades son Satisfechas).

Cuando no puedo ejercer mis necesidades, que no están siendo satisfechas, me siento de esta manera... (Ver listado de Sentimientos Incómodos)

Entonces, esta es una fórmula para poder utilizar los sentimientos que tenemos como una brújula en nuestra vida, para que nos acerquen a nuestros valores, a lo que es realmente importante para nosotros.

Entonces, estamos desmitificando la idea de que los sentimientos negativos son malos y que no deberían de existir. Porque si no existieran los sentimientos negativos, no me daría cuenta de cuando me desconecté de un valor importante para mí.

Explora tus valores y fíjate qué está pasando en tu vida, qué necesidades están siendo satisfechas o no.

Ejemplo:

¿COMO ME SIENTO?

¿Cómo me siento cuando mi necesidad de **Respeto** está siendo satisfecha?

¿Cómo me siento cuando mi necesidad de **Respeto** NO está siendo satisfecha?

¿Cómo me siento cuando mi necesidad de **Comunicación** está siendo satisfecha?

¿Cómo me siento cuando mi necesidad de **Comunicación** NO está siendo satisfecha?

Practica cuando estas conectado o no con la necesidad y repasa con estos formularios. Al principio hay que tenerlos siempre a la mano.

Cómo me puedo comunicar cuando no estoy conectado conmigo mismo:

¿ COMUNICACIÓN HABITUAL O COMUNICACIÓN NATURAL?

¿qué mensajes vas a dar cuando no estás conectado con cómo te estás sintiendo?

Entonces va a ser la comunicación de la cabeza, de las opiniones, en donde no estoy conectado conmigo mismo, con lo que sentí, pero quiero conectarme con el otro. Entonces al hablar con el otro lo hago a través de evaluaciones, juicios, opiniones, interpretaciones, etiquetas, predicciones, críticas, presunciones, acusaciones, condenas... esto es desconexión, y no importa que hablemos horas... no funciona... te vas a sentir separado, este es el juego del dolor: el pensar sin sentir.

Cuando haces esto, no eres un ser humano completo, por eso no disfrutas.

LENGUAJE REACTIVO: EL JUEGO DEL DOLOR

Evaluaciones, Juicios, Etiquetas,
Críticas, Presunciones,
Interpretaciones, Condenas,
Acusaciones

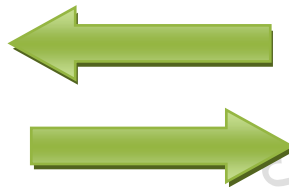


AUTO-DESCONEXION

Evaluaciones, Juicios,
Etiquetas, Críticas,
Presunciones, Interpretaciones,
Condenas, Acusaciones



AUTO-DESCONEXION

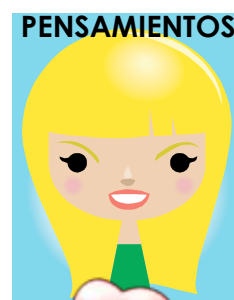


PENSAR SIN SENTIR = SUFRIMIENTO

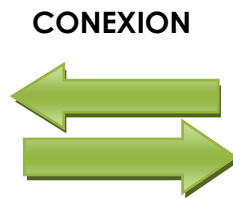
LENGUAJE GENERATIVO: INTEGRACION CUERPO-MENTE



SENTIMIENTOS Y NECESIDADES



SENTIMIENTOS Y NECESIDADES



El resultado de estas relaciones es conexión y la persona se está conectando consigo mismo.

AUTOEMPATIA: CONECTANDOME CON LO QUE ESTA VIVO EN MI

Ejercicios Prácticos de Auto-Empatía:

NECESIDADES SATISFECHAS

- Qué necesidades mías no están siendo satisfechas cuando estoy **enojado**?
- Qué necesidades mías están siendo satisfechas cuando me siento **entusiasmado**?

EJERCICIO DE AUTOEMPATIA

Piensa en algo que hayas hecho y ahora lamentas.

Un error que cometiste en el pasado

1. Descríbelo con pocas palabras en tu cuaderno de notas.
Ejemplo:
"el día de nuestro aniversario, mi pareja se la pasó frente a la computadora y no le dije nada"
2. Ahora escribe lo que tu crítico interno te dice por haber actuado de esa manera:
"No le importo, soy una estúpida. Tendría que haberle dicho algo"
3. ¿Qué sentimientos tengo cuando me critico a mi mismo?
"Siento enojo, siento culpa, siento tristeza"
4. Cuáles son las necesidades insatisfechas detrás de estos sentimientos?
Necesidad de celebración, de afecto, de intimidad, de ser vista, de conexión, de comunicación, de respeto, de autenticidad, de honestidad.
5. Qué necesidades traté de satisfacer cuando lo hice?
Necesidad de aceptación, de armonía y tranquilidad.

Cuando veo esto, me doy cuenta que hice esto para honrar las necesidades mías que estaban en juego y le di prioridad.

Todos los comportamientos son estrategias para satisfacer nuestras necesidades.

Luego puedes observar que creencias hay detrás de esas necesidades.

CORRECCION DE APOYO

REVERSION PSICOLOGICA

Golpeteando en la base del dedo meñique (en el borde externo de la mano en el punto de Karate), golpeteas con la otra mano y repites la siguiente frase 3 veces como mínimo:

“ Aunque... haya hecho o dicho tal cosa, o me sienta cansado, aunque estoy furioso, aunque no dije tal cosa (problema x) ... Me Amo, Me Acepto y Me Respeto Profunda y Completamente”



Tarea de la Semana...

1. Hacer el Ejercicio de Empatía con una situación del pasado que lamentas.
2. Hacer la Reversión Psicológica, lo puedes hacer varias veces al día con diferentes situaciones, cada vez que lo haces repite al menos 3 veces

Toma nota, usa tu cuaderno de notas y escribe tus experiencias, es muy importante.

ES MUY IMPORTANTE QUE TE TRATES CON PACIENCIA PORQUE HAY MUCHO TIEMPO ATRÁS QUE REPETISTE ESTAS CONDUCTAS... FELICITATE POR ESTAR HACIENDO ESTO ¡!!

TOMA CONCIENCIA. AHORA TIENES HERRAMIENTAS PARA DARTE CUENTA DE LO QUE TE PASA Y TENER MAYOR CONECCION CON NOSOTROS MISMOS.

HEMOS APRENDIDO A NO GENERAR MAS CARGA NEGATIVA EN NUESTROS CUERPOS.